Motivação, Emoção e Consciência

O cérebro emocional e motivado:

➜ Há 3 princípios:

I – estruturas que geram estados emocionais : sistema límbico

II – agentes bioquímicos: dopamina

III – eventos do dia a dia que ativam os agentes bioquímicos: evento prazeroso

Estruturas cerebrais e estados emocionais

- Hipotálamo: motivação

- Feixe prosencefálico medial: prazer

- Amigdala: emoções e eventos futuros

- formação reticular: estado de alerta e pensamentos/sentimentos positivos e negativos

Agentes bioquímicos

- Dopamina: recompensa

- Serotonina: humor, emoção

- Norepinefrina: excitação e alerta

- Endorfina: Inibição de dor, ansiedade e medo

➜ os antidepressivos agem nas vias serotonérgicas e dopaminérgicas

Eventos do dia a dia

A socialização estimula nossa neuroquímica e dependendo do contexto social há uma motivação que nem sempre teremos consciência.

Emoção X Motivação

- A emoção interfere principalmente em recursos fisiológicos como o sistema motivacional primário (fome, sede, dor) que envolve aspectos hormonais e musculares. A emoção responde também sobre nossa adaptação, se ela é bem-sucedida ou não

A emoção é multidimensional de curta duração e envolve estados de sentimento e adaptação, além de preparar o nosso corpo para uma ação, a emoção não se resume as expressões faciais, ela possui quatro componentes

- sentimento

- excitação corporal

- sentido de propósito

- social-expressivo

A emoção é causada por uma combinação de fatores biológicos, psicológicos e sociais.

➜ Ativação fisiológica: a emoção provoca alterações na frequência cardíaca e na pressão arterial, essas mudanças são consequentes de uma experiência emocional

➜ Ativação cognitiva: avaliação de como interpretamos um contexto e situação, de acordo com nossa perspectiva, iremos refletir em nossa emoção (ex: situação interpretada como perigosa irá sequenciar na experiência do medo)

➜ Aprendizagem social: as emoções podem ser aprendidas por meio da observação social, assim aprendemos a associar emoções a alguns contextos

➜ Teoria da evolução: as emoções são respostas a adaptação das demandas e desafios do ambiente, desencadeiam respostas de fuga ou conforto.

A motivação por outro lado são processos internos que impulsionam o comportamento, ela está relacionada ao desejo ou necessidade, ambos atribuídos através de valores, crenças e objetivos pessoais.

A motivação possui duas vertentes:

➜ Motivação intrínseca: motivações que surgem de interesses ou satisfações pessoais

➜ Motivação extrínseca: quando a motivação surge através de recompensas externas.

As emoções básicas

- Medo: é uma reação psicológica ou física, representa ameaça e vulnerabilidade, ele sinaliza alerta e ativa o sistema nervoso autônomo, ele motiva o coping e a aprendizagem.

- Raiva: se destaca principalmente pelo efeito fisiológico, são resultantes de barreiras ou restrições, Possui o objetivo de justiça, auxiliando nas mudanças de comportamento e relacionamento, assertividade ou agressividade. Tal emoção é perigosa e mais intensa.

- Nojo: possui o objetivo de afastar ou evitar algo que seja considerado deteriorado pelo próprio sistema, representa rejeição e adversidade , sua consequência gira eem torno da mudança de hábitos.

- Tristeza: proveniente da angústia e separação, motiva comportamentos de redenção e luta por objetivos (luto em não conquistar algo)

- Alegria: expressa realização e positividade, ela está vinculada ai contentamento e bem-estar, ela surge quando estamos satisfeitos e sentimos sucesso ou vivenciamos momentos que nosso corpo considera agradável, ela também é considerada “contagiosa” ou seja, normalmente no âmbito social, quando estamos na presença de pessoas alegres temos a tendência de ser influenciados por essa motivação. Pode também contribuir para a autoestima e qualidade de vida.

Utilidade das emoções

- As emoções podem ser principais ferramentas do coping, ou seja, facilitam a adaptação e modificação ao meio, o coping nos proporciona respostas rápidas a medida em que vamos experienciando as coisas

- No cenário social, as emoções nos auxiliam nas interações sociais/afetivas, adicionalmente conseguem promover um laço entre dois indivíduos, ou em sua construção ou em sua dissipação.

Emoção X Humor

A emoção se refere a estados afetivos extensos e podem ser desencadeados por uma gama de fatores, elas possuem uma duração curta e são acompanhadas por uma resposta fisiológica

O humor é um estado mais duradouro e é consequente de como interpretamos um contexto ou evento, é considerado como uma disposição emocional que dita alguns traços da nossa personalidade, podendo alterar nossa perspectiva sobre os estímulos.. Ele pode

variar a partir de cada um além de ser influenciado por fatores externos, sociais e culturais, por ser um fenômeno mais duradouro ele irá processas e lidar com nossas experiências cotidianas a fim de encontrar prazer ou alívio de estresse.